

Bia kufuania djo ya kubeba echantillon ya mavi

1. Unapasha.kufiania mavi mu kitu kia propre ,kia kukawuka. Apana kufiania mikoyo pafuashi moyo na mavi. Mufiniku ya ngumba to toilette,unapasha kufinika na ma sachet to ma journal.
2. Bulule tshupa ya echatillon ya mavi polepole,kamate lupawu ku mufiniku djo obeba mavi kidongo. Tshupa to boite ya mavi iko na mishoni ya mukunde ku etickete. Tiya mavi djo ya kufikisha mayi pa fuashi ya mishoni..
3. Tiya mavi na mayi fuashi moyo mu tshupa,tshiamusha na lupawu. Finika tshupa muzuri..
4. Nawa mikono yaku na sabuni ,na mayi.
5. Funde ndina yako na date ya echantillon ya mavi yako ku etickete na mufundiko to bic.

ECHANTILLON YA MAVI DJU YA KUFUANIA EXAMEN YA DAMU,DJO UPATE MUKANDA TO CARTE.

Fuate regime matuku mbili mbele ya kukamate mavi dju ya kufiania examen ya damu.

Bia kudia:

Ngulube muipika muzuri,nguku na samaki
Ma fruits ya kuipika na ma lengalenga
Bia kudia djo ya damu(mukate ya muewupe,mutshiele na midji)

Bia kudia,dawa na vitamine iyi ushiwezi ku fuate:

Nyama ya (ngombe,mukoku)
Ma fruits yote ya mubitshi
Apana kubeba vitamine c ya ma tablette ni kunuia ma nkopo mbili ya ma jus ya citron.
Apana kubeba aspirine to dawa ingine,paka munganga wako ana sema uyibebe.

Bia kufuania djo ya kupate echantillon ya mavi

1. Unapasha kufuania mavi mu kito kia propre ,kia kukawuka Apana kufuania mikoyo pafuashi moyo na mavi..Mufiniku ya ngumba to toilette ,unapasha kufinika na ma sachet to ma journal.
2. Bata utulise ile mavi mala ingine djo ya kupata ma misanda na carte to mukanda yako ya damu.
3. Beba mutshi djo ya kubeba mavi kidogo.
4. Pakala mavi ndani ya tshupa to boite A.
5. Beba mavi kidogo male ya mbili na mutshi udi utulise mala ya kuaza pa fuashi ingine ya mavi.
6. Pakala mavi ndani ya tshupa to boite B.
7. Tupa mutshi ku butshiafu.
8. Funge mufiniku.
9. Funde ndina yako na date(shiku,muaka na année).kumbele ya boite ,uyatshye ku laboratoire.
10. Lurisha carte to mukanda yako kwa Tb clinic(hopitalo).